



SKD Ryukan Karate

Lehrskript – Notrecht, Selbstverteidigung & Karate■Do

Dieses Lehrskript dient als Trainingsunterlage für Mitglieder des Karatevereins. Es erklärt dir die rechtlichen Grundlagen der Selbstverteidigung in Deutschland, ethische Prinzipien des Budo sowie praktische Aspekte von Konflikten und Selbstschutz.

1. Notweggesetz ausführlich erklärt

Die rechtliche Grundlage der Selbstverteidigung in Deutschland steht im §32 Strafgesetzbuch (StGB). Notwehr bedeutet, dass du dich verteidigen darfst, wenn ein gegenwärtiger und rechtswidriger Angriff auf dich oder eine andere Person stattfindet. Ein Angriff ist jede Handlung, die ein geschütztes Rechtsgut bedroht, zum Beispiel: • Leben und körperliche Unversehrtheit • Freiheit • Eigentum Damit eine Handlung als Notwehr gilt, müssen vier Voraussetzungen erfüllt sein:

Voraussetzung	Bedeutung
Angriff	Eine Person greift dich oder eine andere Person an.
Gegenwärtigkeit	Der Angriff passiert gerade oder steht unmittelbar bevor.
Rechtswidrigkeit	Der Angriff ist unrechtmäßig.
Erforderlichkeit	Die Verteidigung muss geeignet sein, den Angriff sofort zu beenden.

2. Wichtige Paragraphen

- §32 StGB – Notwehr (Recht auf Selbstverteidigung)
- §33 StGB – Notwehrexzess (Überschreitung aus Angst oder Panik)
- §34 StGB – Rechtfertigender Notstand
- §35 StGB – Entschuldigender Notstand
- §127 StPO – Jedermann■Festnahme

3. Mittel der Verhältnismäßigkeit

- Die Verteidigung muss geeignet sein, den Angriff zu stoppen.
- Du darfst nur die Mittel einsetzen, die notwendig sind.
- Das Ziel ist immer das Beenden des Angriffs – nicht Bestrafung.
- Wenn der Angriff endet, muss auch die Verteidigung sofort enden.
- Im Zweifel gilt: so wenig Gewalt wie möglich, so viel wie nötig.

4. Beispiele aus der Selbstverteidigung

- Jemand greift deinen Arm – du löst dich aus dem Griff.
- Eine Person schlägt nach dir – du blockst und gehst auf Distanz.
- Du wirst geschubst – du stabilisierst dich und schaffst Abstand.
- Ein Angreifer hält dich fest – du befreist dich kontrolliert.

- Der Angriff endet – du beendest sofort jede Verteidigung.

5. Deeskalation und Konfliktvermeidung

- Gefahren frühzeitig erkennen.
- Ruhig bleiben und Provokationen vermeiden.
- Klare, ruhige Kommunikation verwenden.
- Distanz halten und Fluchtmöglichkeiten nutzen.
- Wenn möglich die Situation verlassen.

6. Stress und Adrenalin in Konflikten

- In Gefahrensituationen schüttet der Körper Adrenalin aus.
- Der Puls steigt und die Reaktionsfähigkeit erhöht sich.
- Feinmotorik kann schlechter werden.
- Tunnelblick oder eingeschränkte Wahrnehmung sind möglich.
- Training hilft, unter Stress kontrolliert zu handeln.

7. Psychologie von Konflikten

- Viele Konflikte entstehen durch Emotionen oder Missverständnisse.
- Alkohol und Gruppendruck erhöhen Gewaltbereitschaft.
- Menschen reagieren oft mit Flucht, Kampf oder Erstarren.
- Ruhiges Verhalten kann Eskalationen reduzieren.

8. Budo■Ethik und Verantwortung

- Respekt gegenüber anderen Menschen.
- Selbstkontrolle über eigene Fähigkeiten.
- Verantwortung im Umgang mit Kampftechniken.
- Disziplin und regelmäßiges Training.
- Karate dient der persönlichen Entwicklung.

9. Verhalten nach einer Notwehrsituation

- Beende sofort jede Verteidigung wenn der Angriff endet.
- Schaffe Abstand und bring dich in Sicherheit.
- Rufe Polizei oder bitte andere um Hilfe.
- Leiste Erste Hilfe wenn nötig.
- Merke dir wichtige Details zum Vorfall.

Hinweis: Dieses Lehrskript dient der Ausbildung im Verein und ersetzt keine rechtliche Beratung.